Élmények

ÉS FELISMERÉSEK MEDITÁCIÓBAN

A KOLOSTOR ŐRE

Előszó

Lassan hat éve már annak hogy írom a kolostoros blogot. A témák szinte folyamatosan a meditáció körül vannak. Történetek, tanulságok, „bölcsességek”, humoros dolgok, vagy bármi egyéb. Mind-mind a meditációt világítják meg innen-onnan. Különböző nézőpontokból. Van azonban egy terület, amivel kevesebbet foglalkoztam eddig.

Ezügyben folyamatosan kapok is leveleket. Picit tanácstalan voltam hogy belemenjek-e a témába, vagy sem. Ha igen, akkor mennyire, milyen mélységig. Egyáltalán érdekes lehet-e, hiszen ezügyben „csak” magamról tudnék írni. Nem akartam ezt nagyon ÉN központúra megírni, de hát ezt nem lehet máshogy. Jöttek a levelek folyamatosan arról, hogy igazán írhatnék a blogban többet az én személyes meditációs tapasztalásaimról is. Az élményeimről. Hogy én hogyan élem át ezt az egészet. Hogyan fejlődök, miket tapasztalok és hasonlók. Az is eszembe jutott közben, hogy én is milyen szívesen olvasom a nekem elküldött leveleket, amit azok a meditálók osztanak meg velem, akik már kipróbálták a sahaja jóga meditációt. Így tehát jogosnak tűnik, hogy az olvasók is szívesen megísmernék az én közelebbi, személyesebb tapasztalásaimat is. Legyen hát!

Belevágok és megírom. Erre az elhatározásra jutottam 2013 karácsonyán. Itt az év végi ünnepi napokban van elég szabadidőm, megírom az élményeimet. Ha segít Téged valamelyest, vagy inspirál, netán örömet okoz, vagy pusztán egy „érdekes olvasmány” lesz az életedben, akkor már megérte. Azonban mielőtt belevágnék, egy fontos dologra felhívom a figyelmedet!

Tiéd a fontos!

Bármennyire is nehéz ezt ilyenkor megtenni, de próbáld valahogy úgy olvasni a sorokat, hogy ne hasonlítgasd össze a saját élményeiddel. Egyik sem jobb vagy rosszabb a másiknál. És igazából teljesen lényegtelen az, hogy én miket tapasztalok! Az a lényeg, Te hogyan éled át ezt az egész spirituális utazást. A meditációt. És nem vezet sehová ha egymáshoz méricskéljük, hasonlítgatjuk ezeket az élményeket. Ráadásul ezeket a dolgokat sokszor nehéz is elmével „megfejteni”, felfogni, megérteni. Mélyebb megértés szükséges hozzá, amit elsőso rban a meditáció adhat meg. A meditáció által megvilágosodott elménken keresztül próbáljuk „megérteni”, értelmezni az élményeinket. De ha nem megy, akkor nem kell erőltetni. Akkor csak olvasd el, aztán hagyd hogy a leírt mondatok a saját maguk ütemében és ritmusában „érjenek” meg benned. Ne erőltesd az értelmezést. Csak fogadd be!

Témák

Próbáltam különböző témák köré csoportosítani az élményeket. Ezeket a tartalomjegyzékben láthatod. Ebben az írásban, egyedül a sahaja jóga meditációval kapcsolatos dolgok kerülnek megosztásra. Több mint tíz éve gyakorlom, „ízlelgetem”. Nincs szükségem másra. Megadja amit kerestem. Erről lesz szó ebben a könyvben. Legfőképpen gyakorlati tapasztalatokról és élményekről, ezért igazából azok tudnak majd sokat „meríteni” az összefoglalóból, akik már maguk is gyakorolják ezt a meditációt. Erről a Shri Mataji Nirmala Devi által kifejlesztett technikáról, a sahaja jóga meditációról nem lesz most itt alapos leírás, hiszen megvannak a témával kapcsolatos weboldalak. Ott meg lehet ezeket a dolgokat ismerni. Itt inkább a személyes fejlődés, a megélés, az élmények és a tapasztalatok kerülnek leírásra. Talán nem is lesz olyan sztorizós, meg érdekes, mint egyéb írások, hanem picit elvontnak tűnhet majd. De nem könnyű erről máshogy írni szerintem. Legalábbis nekem így megy. Mindezektől függetlenül azért remélem hogy Számodra értékes és „használható”, tanulságos és fogyasztható „mű” kerekedik ki majd a végén. Aztán Te is, és én is, úgy érezzük majd hogy megérte. Elolvasni is, és megírni is. Ha meg nem, akkor nem. Meglátjuk majd hogy alakul. Kezdjünk is bele!

Meditáció

Ahogy Shri Mataji fogalmazza, a „Gondolatoknélküli Tudatosság” állapota. A meditációt egyébként sokféleképpen értelmezik. Mi itt a sahaja jógában, a gondolatmentességet értjük alatta. Az elme (tudatos) csendjét. Azt az állapotot, amikor az elme csendjében ráadásul fel is ébred bennünk egy nagyon finomszintű spirituális energia, a kundalini. Felébred és elkezdi feltölteni a csakráinkat, és az életünket. Erőkkel, szépséggel, szentséggel, és még lehetne sorolni hogy mi mindennel. Plusz meg is adja a „Kapcsolatot”. Az Egységet. Önmagunk, és a világot mozgató, mindenhol jelenlévő és élő, Isteni Erővel. A kundalini által, szinte magához húz az Isten. Nagy szavak ezek? Igen.

Mielőtt a sahaja jógával találkoztam, már sokat olvastam a gondolatmentességről és a meditációról. Aztán próbálkoztam mindenféle gyakorlatokkal, kevés eredménnyel. Végül eltaláltam a sahaja jógához, és kezdtem lassan felfedezni a gondolatmentes világnak a „birodalmát”.

Keresők

Magát a meditációt egyre többen keresik. Lelkük mélyén vágyják az emberek. Én is így voltam ezzel. Sokszor meg sem tudják fogalmazni hogy miért. Nem is szükséges. Talán felfogni sem tudjuk igazán, hogy miért is vágyjuk ezt. Én a nyugalmat kerestem. Egy erős és stabil lelki békét, amely társam lehet az életben. Ami segít abban, hogy a világ érzelmi, gondolati, testi, vagy bármilyen egyéb megrázkódtatásain felül tudjak emelkedni. Hogy a külvilág ingereivel szemben, bennem egy erős nyugalom és békesség legyen. Ez egy óriási dolog. Ettől azonban még sokkal többet is kaptam. Ezt azért említem, mert lehet hogy van bennünk egyfajta vágy, ami által tudatosodhat az, hogy miért is vágyjuk a meditációt, de aztán még arra is rájöhetünk, hogy ennél mélyebb dolgok is vannak bennünk. Mélyebb, talán úgy is lehet mondani, Sorsszerűbb mozgatórugók arra, hogy miért is vágyjuk a meditációt. És ezek folyamatosan, újabb felismeréseket hozhatnak az életünkben.

Miért?

Miért vágyom a meditációra? Miért találkoztam vele? És miért pont akkor amikor? És mennyire tudtam elmélyedni benne? Mennyire tudtam befogadni? Mennyire tudtam a részévé válni? Milyen akadályok vannak bennem, amelyek a fejlődésemet gátolják? Rajtam keresztül el is jut másokhoz, vagy csak megtartom magamnak? Ha eljut másokhoz, akkor valójában mit is adok át? Fényt vagy sötétséget? Mire vagyok képes? Azaz, milyen felismerésekhez tudok hoz-

zásegíteni másokat? Akár elméleti, akár gyakorlati, tapasztalás szinteken. Aztán mennyire veszek el ebben az egész spiritualitásban? Sok-sok kérdés és felismerés lehet út közben, amelyek érdekes, néha még rajtunk is túlmutató dolgokra világíthatnak rá. Érdemes ezeket felfedezni, megfigyelni.

Akarás

Bennem is különböző fázisok mentek végbe. Az elején persze „mohón" vágytam gyakorlati élményekre és tapasztalásokra. Úgy gondoltam csak rajtam múlik mindezeknek a megélése. Minél inkább akarom, és minél inkább aktívabb, „szorgalmasabb" vagyok, annál több mindent élek majd át. Részben ez így van. De csak részben.

Mert a tiszta vágyaknak valóban meg kell nyílvánulnia cselekedetekben, pl leülök meditálni, mantrákat mondok, elmegyek meditációs programokra, utána olvasok dolgoknak, szemináriumokra is ellátogatok stb. stb. De egy idő után ha túlzott az Akarás, akkor ez egyfajta erőltetésbe megy át, és akkor az már nem segíti a fejlődést. A mélyebb dolgok átélését. Viszont a „nem csinálok semmit, csak ülök" típusú letargikus várakozás sem fogja megadni az újabb, mélyebb, előrébb vivő tapasztalások átélést. Meg kell találni az egyensúlyt. Ez sokszor nem könnyű. Mások nem fogják tudni ezt megadni nekünk.

Persze elmondhatják a tapasztalásaikat az egyensúly keresésről. Te ezt meghallgathatod. Talán valamelyest fel is foghatod, megértheted, de átélni ekkor még nem fogod. Magadnak kell ezeket megtapasztalni. Magadban kell ezt átélni. Felismerni magadban a finom kis árnyalatokat. Azt, hogy most a fejlődésedben inkább egy picit a letargia felé mozdultál, vagy a túlzott aktivitás irányába? Minél finomabb szinten érzékeled ezt magadban, annál élesebben fogod látni, hogy milyen kis törékeny dolog ez. Mennyire egy hajszál választ el attól, hogy picit a letargia, vagy egész picit, de mégis a túlzott aktivitás felé tolódj el. Látni, érezni fogod ezt egyre finomabbszinten önmagadban, és másokon is. Nagyon „törékeny" a középút. Én is átmentem ezeken, és folyamatosan megyek is. Nincs olyan hogy egyszercsak belecsöppentél a harmóniába, a „középútra", ott elkezdesz emelkedni és úgy maradsz. Nem. Visszaesünk. Plusz újra billegünk a letargia és az aktivitás között. És ezen a „hullámvasúton" fejlődünk. A felemelkedés, a visszaesés, és az ide-oda billegés közepette.

Mihez képest?

Ha egyre inkább tudatosan és erősen tud ebben a fejlődésben benne lenni az ember, akkor azért nagyon „messzire" juthat. Azaz, sokkal kiegyensúlyozottabbá, emelkedettebbé és örömtelibbé válhat annál, mint ahogy előtte élte a

hétköznapjait. Ezért azok az emberek, akik viszont továbbra is a hétköznapok feszültségeiben és negativitásaiban élnek intenzíven, azok lehet hogy úgy élhetik meg a velünk, meditálókkal történő találkozásokat, hogy:

Te mindig olyan derűs vagy! Olyan kiegyensúlyozott stb. stb.

És ez így is van. Ahhoz képest. A hétköznapok kiegyensúlyozatlanságához és feszültségeihez képest valóban. De önmagunkhoz képest, magunkban „belül”, azért mégis érzékeljük a „hullámvasutat”, és a kilengéseket. Csak a rendszeres meditáció miatt ezek már nem annyira szélsőségesek, mint ahogy egyébként az emberek élik az életüket, a hétköznapok gondolati és érzelmi feszültségei és stresszei közepette. Ahhoz hogy ilyen változások induljanak be, gondolat-mentessé kell tudni válni valamelyest. Erről szól a következő fejezet.

Gondolatmentesség

Már a legelső programon megérintett ennek a „szele”. Elkezdtem szépen lassan megtapasztalni ezt az állapotot. Hamar elindult bennem a felismerés, hogy van az emberiségnek az régi mondása, hogy „Gondolkodom tehát vagyok!” akkor ez most hogy van? Mert itt már sikerült elérni a gondolatmentességet, még ha csak rövid ideig is, mégis „vagyok”. Mégis létezem, pedig nem gondolkodom. Egyébként az Egó valóban megszűnhet, ha nincsenek gondolatok. És ha azonosítjuk magunkat az egóval, akkor még aktuális lehet az, hogy ha nem gondolkodom, nem is vagyok. De érezhetően nem vagyunk azonosak önmagunk egójával, így akkor is létezünk, amikor az egó nem gondolkodik. Sőt, talán akkor létezünk csak igazán? No de ne rohanjunk ennyire előre!

Türelem

Könnyen „rágörcsölhet” az ember arra, hogy nagyon akarja a gondolatmentességet. Azonban minél inkább akarja, minél inkább gondolkodik rajta, annál nehezebben fogja elérni. Meg kell tanulnunk türelemmel lenni önmagunk iránt. Nem tudunk mást tenni, minthogy újra és újra, mindennap leülünk meditálni, és esélyt adunk annak, hogy a gondolatmentesség felébredjen bennünk. Akár rövidebb, akár hosszabb időre. Itt érdemes még egy fontos dologra figyelni.

A gondolatmentes állapotnak elérése, vagy mélyítése irányába történő türelmes várakozás és vágyakozás, az nem egyfajta letargikus „semmittevés”. Érdemes amolyan türelmes, de kísérletezgető jelleggel próbálkozni. Pl. ha csak esténként meditálok, akkor egyszer-egyszer próbáljam meg reggel is. Vagy fordítva. Vagy a legjobb ha reggel is, és este is leülök picit meditálni. Lehet kísérletezni a mantrák, a bhajanok, vagy a meditációs zenék változtatásával is. Vagy akár megpróbálni ráhangolódni arra, hogy teljesen csendben is meditáljunk.

Amikor kezdtem „ráérezni” a meditációra, akkor bennem is elindult egyfajta „akarás”, hogy aktívan, minél inkább tevékenyen sürgessem, hogy még mélyebb meditációs élményeket éljek át, vagy még hosszabb ideig stb. stb. aztán ez azért lecsillapodott bennem. Most már nem „kergetem” ezeket az élményeket. Valahogy úgy vagyok, hogy leülök, aztán lesz ami lesz...

Nem megy a meditáció?

Van amikor könnyebben meditálok, van amikor kevésbé. Régebben amikor nem ment a meditáció, lehangolt lettem picit. Biztos a negativitások, az egóm, a türelmetlenségem, és minden egyéb dolog miatt. Most már nincs bennem ilyen. Ha nem tudok nagyon meditatív lenni, akkor nem. Már nem bánom. Persze ez a fajta „nem meditatív" állapot is azért már más, mint ahogy mondjuk a meditáció előtt „léteztem". Mert ilyenkor is azért már érezhetően bennem van egyfajta megalapozott, meditatív nyugalom, csak én már magamban nem a korábbi (a meditatív életforma előtti stresszesebb) állapothoz viszonyítom ezt az elmémmel, hanem azokhoz az igazán mély meditációs állapotokhoz, amelyeket sikerült már megtapasztalni. De nincs mindig az. Ez olyan, mint hogy ha az osztrákokhoz meg a németekhez viszonyítjuk az életszinvonalunkat, akkor picit legörbül a szánk, de ha Etiópiához, akkor pedig...

Erre is gondolj majd akkor, amikor nem „megy" a meditáció. Mihez képest nem megy? Ezek is csupán az elme játékai. A viszonyítások, meg a lehangoltság, csalódottság is. Egyáltalán ki is csalódott bennünk? Lényünk melyik része? Amikor ezt észrevesszük magunkban, akkor már egy picit ki is kerülünk ebből a „játékból", és az elmén túli, Lélek Állapotához közelítünk. Oda, ahol a szemlélődés van. A meditáció „mozdulatlansága", és örömteli létezése. Az egó lehet hogy csalódott, de a Lélek nem. Próbáljuk csak figyelni magunkban a csalódottságot. Ne azonosítsuk magunkat a csalódottsággal. Csak figyeljük. Aztán engedjük el. Ha így teszünk, egyre inkább el fogunk távolodni tőle, és nem a csalódottsággal leszünk azonosak, hanem a szemlélődéssel. A lélekkel.

Fáradtság

Sokszor azt vettem észre magamban, hogy fáradtan nem túl jó leülni meditálni. Amikor nagyon ki vagyok merülve, akkor annyira legyengül a figyelmem, hogy nem tudok meditálni. Ekkor már csak tompa bambulás megy, nem éber észlelés és feloldódás. Ilyenkor amikor ezt érzem magamban, inkább le is fekszem aludni. Ezért már egyre tudatosabban figyelek oda az esti meditációimra, hogy azt ne fáradtan tegyem. Persze ez nem könnyű, mert késő este hajlamos vagyok amolyan semmittevő nyúládozásba belecsúszni, meg csak bambulni jobbra-balra. Ha ebben az állapotban sok időt töltök, akkor utána már nehezen megy a meditáció. Érdemes ilyenkor ébernek lennem, és ezt a nyúládozós időszakot, minél hamarabb megszakítanom, aztán meditálni, majd aludni. Jobb így. Bár ez nem mindig sikerül, de azért fejlődök. Nem könnyű önmagunk fegyelmezett mesterévé válni. Mindennap picit meditálni kell, és akkor fejlődik ez bennünk.

Pörgés

A másik véglet pedig amikor nagyon izgatott, felpörgött vagyok. Vannak olyan napok, amikor Zsuzsával belecsúszunk hosszabb esti beszélgetésekbe. Témától függően hajlamos vagyok túlságosan belepörögni. Mesélek neki a napközbeni felismeréseimről, hírekről, gazdasági és üzleti dologkról, bloggal kapcsolatos ötletekről, mezőgazdaságról, politikáról vagy bármiről. Ilyenkor ha nagyon beleélem magam és felpörögök, utána sem könnyű a meditáció.

Persze vannak technikák amik ilyenkor segítenek lecsillapodni. Akár a lábáztatás, jegelés, éneklés, mantrák és hasonlók, de ami még nekem segíteni szokott, az az, ha kinyitom a szemem. A belső pörgésemet ha magamban nem tudom lecsillapítani, vagy úgy is fogalmazhatok hogy nem tud a figyelmem eltávolodni tőle, túlságosan is „beleragadt”, akkor kinyitom a szemem, és figyelem Shri Mataji fotóját. Ez segíteni szokott. Nyitott szemmel, „csak” figyelek. Erről a nyitott szemes témáról lesz majd egy külön fejezet is.

Ki szemlél kit?

A gondolatmentességben indul el a feloldódás és a szemlélődés. No de ki szemlél kit, és ki érzékel kit? Én az Istent, vagy Isten engem? A Lélek, ami a Mindenható Isten visszatükröződése bennem, Önmaga tudatára ébred. Sőt, talán Ő mindig is tudott önmagáról, csak én nem tudtam Róla. Vagy ha tudtam is Róla, nem tudtam kapcsolatba kerülni vele. Meditációban viszont már egyre inkább. De akkor most Ő létesít velem kapcsolatot, vagy én Ő vele? Talán mindkettő. Létezik egyáltalán olyan, hogy Én és Ő? Vajon különállóak vagyunk?

Talán az Istennek ez az egyik legnagyobb „Játéka” és „Illúziója”, hogy az embereket szépen lassan beterelte egy olyan érzékelésbe, egy olyan létformába, hogy csakis az ÉN-t érzekelje. Az Ő-t (Az Istent) nem. És aztán mintha most ez a „játék”, vagy nevezhetjük spirituális, evolúciós fejlődésnek, ez meg mintha most visszafordult volna, és az Én egyre inkább elkezdené (nemcsak hinni) érzékelni (megtapasztalni) Ő –t. Hová fog vezetni ez a fejlődés, ez a „játék”? Lehet eljutunk oda, hogy nemcsak érzékelni fogjuk Ő-t (Az Isteni Erőt) hanem egyre inkább észrevesszük azt is, hogy a megkülönböztetés, az Én és az Ő pusztán illúzió?! És soha sem volt más, csakis a „MI”? Mi együtt, közösen. Egy Nagy Kollektív Lényként élve, amiben azt hittük magunkról korábban, hogy különálló kis vízcseppek társasága vagyunk. Pedig nem vagyunk más, mint egy egybefüggő, óriási óceán. Ehhez a visszataláláshoz, ehhez a feloldódáshoz segít hozzá a meditáció. A szemlélődés és a felismerés. Ennek az átélése.

Ezt kezdik „ízlelgetni” a meditálók újabb és újabb generációi. Egy kollektív emelkedés zajlik a földön. Nem teljes még az egymásra találás, meg vissza is esünk sokszor, de bizony egyre mélyebb, és egyre intenzívebb a kapcsolódás.

Magamban érzem ezt a fajta „egymásra találást”. Azt, hogy ez az erő magához húz. Azonban a saját korlátaim és illúzióm, amelyek lehetnek akár az enyémek, de az is lehet hogy ezek is kollektíven húznak vissza, szóval ezek nem engedik a teljes „feloldódást”. Persze egyre mélyebb és egyre szebb élmények és állapotok vannak. Aztán kibillenés. Majd újra emelkedés. Így haladunk, így haladok.

Vibrációk-kundalini

A kundalini energiának vibrációit érzékelhetjük akár a tenyereinkben, a fejünk fölött, a testünk körül, vagy akár belül a testünkben. Ennek az érzékelése folyamatosan finomodott, és finomodik bennem. Az első programokon még halványabban éreztem, aztán egyre erősebben. A sahaja jógában van olyan „gyakorlati" rész, amikor „dolgozunk" egymás csakráin. Amikor a vibrációk áramlását segítjük és erősítjük, hogy még inkább feltöltsenek minket, és a meditációnk is erősebb legyen. Az első programok egyikén, amikor dolgoztak rajtam, szabályosan úgy éreztem, mintha húznának ki valamit a csakráimból. Mögöttem ült egy olasz származású, Magyarországon élő sahaja jógi, Alessandro, és ahogy „dolgozott" a csakráimon, azt éreztem, mintha húzna ki belőle valamit. Nagyon intenzív volt. Ekkor éreztem, van egy „finomabbszintű" energia is a világon. Hogy ezt érzékeljük, nekünk is „finomabbá" kell válnunk.

Tapasztalások

Ahogy telt az idő, egyre több tapasztalatom lett. Elkezdtem külön érezni a hűvösebb vagy melegebb vibrációkat. Magamon is, és másokon is. Aztán azt is éreztem, milyen az, amikor én magam vagyok „nem túl jó" állapotban, és nem érzem a vibrációkat. Olyan, mintha visszahúznánk magunk köré egy falat. Amikor érezzük a vibrációkat, akkor pedig mintha újra eggyé válnánk a világgal.

A kundalini energia ha egyre aktívabb az emberben, akkor annak érzékelése is egyre finomabb. Aztán ez már teljesen megszokottá válik. Ma már bárhol vagyok is, ha a „Figyelmemet", önmagamra fordítom, akár csak pár másodpercre is, felébred bennem a kundalini. Érzem az áramlását. Nem kell becsuknom a szemem. Nem kell erőlködnöm, vagy megerősítéseket mondanom, mantrákat vagy ilyeneket, hanem „csak" a figyelememet „erre" a dologra helyezni. Az „erre" pedig lehet maga a kundalini energia, a sahasrara csakra, a lélek állapot, a gondolatmentes meditáció maga. Ez segít abban, hogy a hétköznapok stresszében és ingereiben hamar visszataláljak a meditációhoz.

Az óceán

Ha egy adott pillanatban meditatívvá szeretnék válni, azaz önmagamat szeretném feloldani a mindenségben, akkor a saját ÉN-em figyelmét egy pillantra „megállítom", és hagyom hogy „meghaljon". Azaz hogy pont „élővé" váljon, és egyesüljön a végtelennel. A vízcsepp visszahulljon az óceánba. Ilyenkor fel is merülhet a kérdés, hogy a vízcsepp vágyja-e vajon az óceán társaságát, vagy az óceán vágyja-e a vízcsepp társaságát? Melyküknél indult el a vágy az „egye-

sülésre”? Talán mindkettejükben. És a kettejük közös vágya adja meg a „Jógát”, a „Kapcsolatot”. Ezért is korlátozott az a megfogalmazás, hogy „meditatívvá szeretnék válni”, mert ez talán nem is „csak” az én vágyam.

Azt vettem észre még magamon, hogy amilyen könnyen bele tudok „csöppeni” ebbe az óceánba, olyan könnyen ki is tudok belőle kerülni. Ahhoz hogy az ember tartósan benne tudjon lenni, erősnek kell lennie. Amikor mélyebb közös, kollektív meditációkon veszek részt, akkor utána sokáig érzem ezt az állapotot. Ezek a meditációk nagyon erős „lökést” tudnak adni a fejlődésnek, mert nagyon intenzívvé teszik a kundalini áramlását. Ennek az intenzítása aztán csökken azzal, ahogy a hétköznapjainkat éljük. Gyengül a figyelmünk, jönnek a negatívitások. Akár a külvilágból, akár magunkból.

Áramlás

A vibrációk áramlásával van egy érdekes megfigyelésem. Ahogy olvashattad, hogy már egészen hamar elkezdtem magamban érezni, ez így van akkor is, amikor egyedül leülök meditálni. Vagy amikor kollektív meditáción vagyok.

Ahogy belépek a terembe, vagy otthon leülök Shri Mataji fotója elé meditálni, namaskart adok, felemelem a kundalinit és bandant adok, már akkor nagyon erősen szoktam érezni a vibrációkat. És általában nagyon hűvöset. Azt érzem, hogy nagyon könnyedén és erőteljesen áramlik bennem a kundalini. Érzem a tenyeremben és a fejem fölött. Aztán ahogy kezdek „elmélyülni” a meditációban, akkor többször van hogy ebből az intenzív hűvös érzetből kezd el átalakulni melegebb, akadályokkal telibb vibrációkká. Valahogy úgy érzem ezt magamban, hogy a kundalini nagyon könnyen felébred bennem, és elkezd áramlani a finomenergiarendszeremben. Aztán ahogy ez az áramlás beindul, hamar el is kezdi kidolgozni az akadályokat, a negativitásokat a csakrákból, és elkezdem érezni ezt „finomszinten”. Melegséget, és feszültebb vibrációkat. Aztán ez is „lecsillapodik”, és visszatér a harmónikusabb, hűvösebb áramlás.

Míg korábban inkább csak a kezemben, vagy a fejem fölött éreztem ezeket a vibrációkat, ma már van hogy az egész testemben. Akár meditáció közben, akár utána is. Ahogy áramlik bennem a kundalini, mintha az egész testemben „végigfolyna”. Van hogy olyan intenzíven, hogy egy közös, mélyebb, kollektív meditáció után nem is könnyen tudok elaludni. Annyira feltölt, hogy csak fekszem, és érzem ahogy „dolgozik” bennem, ahogy áramlik. Ez nagyon kellemes. Megnyugtató, felelemelő és feltöltő.

Ilyenkor érdemes az embernek csak átadnia magát ennek az áramlásnak, a vibrációknak, és lehetőleg minél több időt ebben tölteni. Többnapos sze-

min áriumon ez persze könnyebb, mert ott amúgy is intenzívebbek a vibrációk. Ha egyedül éljük át, vagy egy meditációs programon, és utána elindulunk haza, vagy „ki” a világba, akkor is érdemes ezen tartani a figyelmünket. Az áramláson. Ezt ahogy kivisszük magunkkal a hétköznapokba, a vibrációk rajtunk keresztül a környezetet is feltöltik. Ahogy magunkban, magunk körül érezzük, úgy a környezetre is hatással van. Persze nem agresszívan, meg nem is látványosan, de ott akkor egy picit más lesz a légkör. Legyen az egy busz, egy iroda, egy váróterem, egy bármi. Ilyenkor ha ülsz valakivel szemben, a Lényedből, az aurádból áradó vibrációk szinte beboritják az illetőt. Mintha finomszinten megsimogatnád az embereket. Leülsz valahová, és ha ezen van a figyelmed, olyan vagy, mint egy vibrációs generátor. Csak ülsz, és a tér minden irányába áramlik belőled ez az erő. A környezetet ez megnyugtatja és feltölti.

Csend

Azt vettem észre hogy ilyenkor, amikor intenzíven áramlik bennem a kundalini vibrációi, nem is nagyon kívánok beszélni. Hiszen mit mondjak? Mit mondhatnék, amikor teljesen kitölt az öröm, a békesség és az elégedettség? Mit mondjak ilyenkor? Nincs mit mondani. Egyszerűen csak benne vagyok a boldogságban. A meditatív létforma amúgy is csendesebbé tesz, de ilyenkor még inkább természetesnek tűnik számomra ez a fajta csendesség és befelé fordulás.

Szemináriumokon vagy mélyebb meditációs összejöveteleken, van hogy ilyenkor dalokat éneklünk. Szent Bhajanokat. Talán ezek fejezik ki legjobban a mondanivalót. Ezek mind az Isteni Erőnek valamelyik aspektusát, megnyílvánulását, vagy Inkarnációját dícsőitik. Ez a legszebb és a legtöbb amit mondhatunk. Ráadásul szívből énekelve. Mi kellhet még? Mit tehetünk még?

A hangszer

Csakis annyit tudunk tenni, hagyjuk hogy az Isteni Erő rajtunk keresztül megnyílvánulhasson. Hogy jó „eszközei” lehessünk. Vagy ha ezt az „eszközt” kicsit erős kifejezésnek érzed, akkor úgy is lehet mondani, hogy tökéletes hangszerei. Mint Krishna fuvolája. Minél „tisztább”, minél tökéletesebb hangszerek vagyunk, annál szebb dallamot szólaltat meg rajtunk keresztül az Isteni Erő...
Most mond meg! Nem egy szép dolog ez?

Ennek a hangszernek a csiszolásában és tökéletesítésében segít a meditáció. Hogy a durvaságot (és a tudatlanságot) elkoptassa és lecsiszolja. Hogy finom műszerré, finommá hangolt hangszerré válhassunk. Aminek a „zenéje” örömet ad. Örömet, biztonságot, szeretetet és megnyugvást. Azoknak akik „hallgatják”, akik részesei az „Isteni Dallamoknak”. És azoknak is, akiken keresztül áramlik.

Szavak

Azt figyeltem meg még magamon, vagy akár másokon, hogy a személyiségünktől függően keressük, és látunk bele az Isteni Erőbe és a meditációba különböző dolgokat. Vannak szavak, amelyekre szinte „bekattanunk”. A figyelmünk ezen van. Erre fókuszálunk, erre vágyunk. Ezt véljük felfedezni, és ezt keressük az Istenben. És a meditációban. Ilyenek pl:

Igazság – vannak akik mindig mindenben az Igazságot keresik. Nem bírják elviselni az Igazságtalanságot és a Hamisságot. Az Igazság harcosai. Ennek megvan a finomszintű megnyílvánulása is, amikor a spiritualitásban is az Igazságot keresik. A Végső Igazságot. Istennel, Vallással és mindennel kapcsolatban.

Erő – vannak akik Erőre vágynak. Vagy akár képességekre. Keresik az Isteni Erőt. Ők ezt keresik ebben az egészben. Energiákat. Akár gyógyító erőket, akár egyéb képességek megadásához segítő energiákat.

Szeretet – vannak akik a szeretetre vágynak erősen. De nem csak a korlátozott emberi szintű szeretetre, hanem a sokkal magasabbrendű, Isteni szeretetre. A Jézusi szeretetre. Erre vágynak, ezt keresik. A meditációban is, Istenben is, önmagukban is, és másokban is. Számukra a spiritualitás és Isten, maga a szeretet. Ezt keresik, ezt kutatják.

Harmónia – vannak akik a harmóniára vágynak. Ezt keresik. Az egyensúlyt és a nyugalmat. A béke a fő hívó szó. Békesség kívül belül. Boruljon békességbe a föld! Legyen belső béke és harmónia. A természet létezése, és még az univerzumok kozmikus tánca is, mint egy harmónikus Isteni Előadás jelenik meg előttük. Ezt keresik, ezt vágyják. A kiegyensúlyozott, harmónikus létezést.

Öröm – vannak akik az Örömre vágynak. De nem a felszínes rihi-röhi, emberi „vidámságra”, hanem a sokkal emelkedettebb és megvilágosodott Öröm Állapotára. Amikor a létezés nem más, mint az Öröm. Isten maga az Öröm. És a meditációban szépen lassan ez ébred fel bennük. Szinte a „földöntúli” öröm állapota. Az, amelyik nem azért örül, MERT... mert valami éppen így, vagy valami éppen úgy történik. Hanem „csak” Örül. Önmagában, önmagáért. A létezés öröme. Az élet örül önmagának. Rajtunk keresztül és bennünk.

Bölcsesség – vannak akik bölcsességre vágynak a meditációban. Hogy hozzáférjenek az emberiség titkos bölcsességeihez. Vagy akár még konkrét tudáshoz is. Vágyják a spirituális bölcsességet, a mélyebb ismereteket, magát a

Megvilágosodott Tudást. Amolyan nagytudású, „professzor” típusúak ők. Isten maga a tudás. Ezt keresik. Hogy elérjék, hogy ráleljenek, hogy megkapják.

Kollektivitás – vannak akiket meg éppen ez a szó vonz. A kollektívitás. Az együttlét másokkal. A csapat, a társaság. Akár fizikai, akár finomszinten. Egységesség. Testvériesség. Valami nagy-nagy közösnek a részese lenni. Egy tömeghez, egy valamilyen nagy egységességhez húzni. Ez után vágyódni, ebben belecsöppenni.

Ugye milyen érdekesek ezek a szavak? Lehetne még jó pár ilyet sorolni. Figyeld meg magadat! Valószínű Téged is jobban vonz egy-két szó, míg a többi meg nem annyira. A személyiségedből kifolyólag, néhányhoz jobban húzol. Néhányat jobban vágysz mint a többit. Az az érdekes, hogy magában a meditációban, az Isteni Teljességben, mind benne van! A megvilágosodásban, és a spiritualitásban, mind-mind egyformán benne vannak. Az Isteni Erőnek is sok arca van. Sok tulajdonsága, sok jellemzője (és sok szava). Rengeteg mantra van, amelyik mind-mind valamilyen dolgot dícsőítenek. Sőt, még az Inkarnációk is bemutatták ezeket a különbözőségeket. Másról szólt Jézus eljövetele, Krishna élete, vagy éppen Buddha üzenete. Csak hogy az ismertebbeket említsem.

Bennünk is így van ez. Az Isteni különböző tulajdonságaiért „rajongunk”, vagy vonzódunk, pedig sokkal több van benne. Sokkal több mint amit felfoghatnánk. Megfigyeltem, hogy sokszor meditációs szemináriumokon, vagy programokon is, mintha finomszinten jobban előkerülne bizonyos tulajdonság. Persze van hogy tudatosan így szervez egy kollektíva meditációt, hogy az Isteni Aspektusok egy bizonyos megjelenésével kapcsolatban legyenek mantrák, dalok, és a finomszintű figyelmünk is. Ezt lehet is érezni. De néha pedig teljesen spontánul lehet érezni valamelyik tulajdonság erőteljesebb megjelenését.

Önbecsülés, testvériesség, ártatlanság, harmónia, alázatosság, nyíltszívüség, Mester-elv, vagy bármi egyéb. Azok az igazán Isteni tulajdonságok, amelyek valójában ott vannak a csakráinkban. Vannak pillanatok, amikor ezeknek akár a szép, Isteni oldaluk nyílvánul meg akár egyénileg, akár kollektíven, aztán van hogy az ellenkező oldal. Ezeknek a dolgoknak a hiánya, vagy éppen a velük kapcsolatos negativitások jelenléte jelenik meg, akár egyénileg, akár kollektíven. Erről a következő fejezetben lesz szó.

Negativitások

Nem könnyű ügyek ezek. Minél „finomabbá” válik az ember, annál inkább érzékeli mind önmaga, mind a környezete negativitásait. Azokat a negatív és „lehúzós” erőket, amelyek a finomenergiarendszerbe „fészkelték” magukat, és folyamatosan azon „dolgoznak”, hogy az Isteni Emelkedettségtől, harmóniától, szeretettől és békességtől messze kerüljünk. Azaz, a Lelkünk ne ébredjen fel, ne kerüljünk az Önvalónk állapotába, a felébredésbe, a megvilágosodásba.

Nehéz ügyek

Magamon is tapasztalom, hogy nagyon nehéz „ügyeket” cipelek. Évek, évtizedek óta. Sőt, néha olyan érzésem van, hogy bizonyos nehéz negativitásaimat, talán előző életeimből is hozom. Mintha karmaszerűen folytatódnának, és ezeknek néhány „lecsapódása” előző életekből jönne, mint egy folyó. Folyamszerűen kusznak át a mostani életembe is. Mivel most eljutottam a meditácóig, a kundalini energiáig, most eljuthat oda a negativitás, hogy elkezdhet kikopni. De honnan is?

Ez sem könnyű kérdés. Mert lehet mondani hogy a csakrámból. De azt is hogy az életemből, vagy az előző életeim folyamából. A személyiségem és a lelkem körül. A Nagy Kollektív Isteni Lélek bennem lévő kis cseppje körül. Aztán ennek megvan még a kollektív szintje is. Pl. hogy egy országban, vagy a föld különböző térségein megszületett lelkeket, sokszor hasonló és azonos negativitások tartják fogva a felemelkedéstől, a megvilágosodástól, a felébredéstől. Ezeket is figyelem magamban, hogy a bennem lévő, a csakráimban és a lelkem körül munkálkodó negatív erők, vajon az „enyémek”, vagy kollektívak? Sokszor nem könnyű ezt megkülönböztetni, mert össze is mosódnak. És talán egyszerre benne van mindkettő is. Az egyéni jelleg, és a kollektív jelleg is. Persze túlzásba sem kell esni. Nem kell ezekre rágörcsölni. Nem kell előző életekbe visszautazni mindenféle sötét, akár okkult technikákkal. Itt a jelenben kell tudnunk felismerni és megoldani tudatosan a dolgokat. De ahogy korábban említettem, ez a megoldás sem megy akarásból. Ezt sem tudjuk sürgetni, ennek is meg van a maga ritmusa. Persze hátráltatni sem érdemes magunkban.

Sötét oldal

Magamban azt érzem, hogy sokszor én is hátráltatom ezeknek a negativitásoknak a kidolgozódását. Az évek alatt egyre finomabban érzékelem önmagam „sötét oldalát” is. És azt, hogy mennyire rám van ez tapadva, és milyen nehéz ezt feloldani. Izomból ez nem megy. Talán ebben az életben nem

is sikerül majd ezeket teljesen „kidolgozni". Nem tudom mire és meddig jutok el. Nem tudom mennyi múlik rajtam, és mennyi az Istenin. Mindenestre „teszem" a „dolgom", amennyire csak képes vagyok, aztán lesz ami lesz. Azt látom, minél mélyebbre jut az ember önmagában, annál nehezebb ügyek jönnek fel. Nehezebb szembesülések, nehezebb negatívitások elhagyása.

Aztán persze ott van a dolog egy másik vetülete is, hogy közben az ember tudja/érzi, hogy valójában ezek a negativitások nincsenek is! Nem a valóság részei. Egy ördögi káprázat amiben benne vagyunk csupán. Talán ez is annak a játéknak a része, amiről korábban szó volt, hogy az Isteni Erő azt az illuzórikus észlelést adta az emberiségnek, hogy elszakította őt saját magától. És ettől az elszakadástól elindult a szenvedés is. A nyüglődés. A negativitások egyre intenzívebb munkája, hogy vissza se találjunk az Istenhez. Persze ez a fejlődés útja is egyben. Ezért csodálatos. Mert benne van a felemelkedés.

Mert aztán a végtelen kegyelem állapotából, az Isten mégiscsak elkezd visszahúzni (felemelni) Önmagához minket. Ezek a képzelt negativitások egyre gyengébbé válnak. Vagy legalábbis a „képzelgés". Ennek a kollektív fejlődésnek („Feltámadásnak") a ritmusa is talán életeken átnyúlóan megy most végbe. Ahogy előző életeinkből cipeljük a negatvitásainkat is, úgy talán a fordulat korszakában és évtizedeiben, az elért fejlődésünket is visszük majd tovább. A megvilágosodásban, a tudatosságban, az éberségben elért állapotaink és „szintünk" sem fog nyomtalanul eltűnni, hanem majd folytatódik a következő leszületéseinkben. Kérdés hogy ez Téged vajon szomorúvá tesz? Csalódottá?

Fejlődés

Bennem már teljesen egyfajta elfogadás van ezügyben, hogy annyit és úgy fejlődök, amennyit kell. Annyit és úgy fogok tapasztalni, amennyit kell. Az is felmerült bennem már sokszor, hogy vajon a Tudatosságot, az Éberséget, az Őszinte Önismeretet tudjuk-e vajon magunkban fejleszteni?

Arra jöttem rá, hogy nem. Legalábbis szerintem. Talán vágyni tudunk rá. Azonban ha már vágyunk rá, akkor szinte már ott is vagyunk. Egyébként ki is az, aki vágyik bennünk? Ki áll a Tiszta Vágyaink mögött, és kin múlik hogy a Tiszta Vágyak (és Felismerések) mekkora teret nyernek bennünk?

Mindenki annyira tud őszinte lenni, elmélyülni, tudatos, érzékeny és éber lenni, amennyire a Sorsa, amennyire Isten megengedi. Amennyi bele van kódolva a Lényébe. Szerintem. Akiben ezeknek a mélysége benne van, akiben ezeknek a „mesteri szintű" megélése benne van, azokban ez ki fog fejlődni. Azok át fognak élni olyan tapasztalatokat amelyek elősegítik ezt bennük. Azok hallani fognak

olyan mondatokat, amelyek megvilágosítják. Azokban az együttérzés, és az Isteni erő szeretete, bölcsessége és ereje, olyan szinten fog felébredni, amennyire szükséges. Neki is, és a körülötte élőknek is. El fognak jutni oda, meg fogják kapni, át fogják élni. Akiknek nem ez van a sorsában, azok pedig erőlködhetnek, de illúziókban, zsákutcákban fognak továbbra is pörögni.

Magukra húzhatnak indiai ruhákat, tele rakhatják a lakásukat füstölőkkel, gyertyákkal és csengettyükkel, mantrázhatnak reggeltől estig, rohangálhatnak egyik meditációs „mestertől” a másikig, nem fognak túljutni saját maguk „spirituális egójánál” és zsákutcájánál.

Szóval érdekes dolgok ezeknek a negativitásoknak a megfigyelése. És az, hogy mennyire életben is tartjuk őket, mennyire kapaszkodunk beléjük. Egyénileg és kollektíven is. Ezt már többször írtam, de így van. Látni az egyéni kapaszkodásokat, de meg lehet figyelni a kollektív negativitásba kapaszkodásokat is. Talán egyszer majd jóval többet bírunk belőlük elengedni. Erre vágyom magammal kapcsolatban is, és másokkal is. Aztán hogy ezért mennyire van erőm tenni is, az már egy másik dolog. Ez is talán az (Isteni) Játék része.

Nyitott-szem, csukott-szem

A meditációban, ahogy eggyé válunk a mindenséggel, és lényünk finomabb-szintű, transzcendes ÉN-jét felfedezzük, az Önvalónkat, a Lelket, ezt az elején könnyebb csukott szemmel. Sokkal inkább befelé tudunk figyelni. Jobban érzékelhetjük magunkban azt, hogy mik is azok a belső dolgok, amelyek elválasztanak attól, hogy átéljük a Lélek állapotát. Ezek a saját belső, gondolati, érzelmi feszültségeink és korlátaink. Ha ezeket szépen el tudjuk engedni, azaz nem gabalyodunk beléjük, hanem csak pusztán figyeljuk őket, és szépen lassan eltávolodunk tőlük, akkor kezdünk el a Lélekké válni. Akkor átadhatjuk magunkat a kundalini áramlásának, amely ezáltal sokkal „közelebb" húzz minket a mindenen átható, finomszintű Isteni Erőhöz. A világot átszövő finomszintű energiához. Sok szankszrit szó írja le ezt az Isteni Erőt és dimenziót, de vajon lehet erre tökéletes szó? Talán nincs is ilyen, talán mind az.

Befelé vagy kifelé?

A spirituális szavakban sem érdemes túlságosan elveszni. A lényeg hogy az élményt, az állapotot keressük, és mélyítsük magunkban. Majd aztán utána próbáljuk az elmének szóló spirituális fogalmakat meg írásokat „megfejteni". Csukott szemmel érdemes az elején meditálni, és ezeket a tapasztalásokat átélni. Könnyebb így befelé figyelni. Aztán ahogy az embernek a figyelme megerősödik, a Lélek Állapotában történő élményei is egyre intenzívebbé válnak. Egyre mélyebbé. Azt tapasztalhatja meg, hogy ez már nem is annyira kötődik a csukott szemhez. Amikor mélyebben átéljük a meditációt, akkor felfedezhetjük az olyan fogalmak „semmisségét" is, mint hogy „befelé figyelni". Mert egyáltalán mi is az hogy „befelé"? Vagy bennünk ki az aki befelé figyel? Énünk melyik része? És hol van a bent? És ahhoz képest mi is az hogy kint? Ha én magam, az ÉN-em feloldódik a világot átszövő Isteni Mindenségben, akkor ebben a Nagy Egységben mi is az hogy bent, vagy kint?

Önvaló(nk)

Ezeknek a „kint-bent" fogalmaknak szerintem még a korlátolt, hétköznapi létezésben és értelmezésben van jelentőssége. Amikor már mély meditációban vagyunk, akkor eltűnnek. Akkor semmi más sincs, csakis az Önvaló, amiben benne vagyok. De ekkor ez az Önvaló már szinte nem is az enyém, hanem Mindenkié! A Kollektív Önvaló „Felébredt" részesee vagyok. Egy mindenkivel és mindennel. Az, hogy ezt a Kollektív (Isteni) Lény-t úgy érzékelem, hogy testbe bújt belém, és másokba, az a maya, az az illúzió része. Vagy úgy is fogalmazhatunk, hogy az Isteni Kozmikus Játék része. Magára öltött, egy korlátozott

érzékeléssel bíró emberi testet (és tudatot), amely nem is tud róla (Az Isteni Lényről). Vagy „csak" hiszik az emberek hogy van, valahol mélyen a tudatukban sejtik, de átélni mégsem tudják, nem ébred fel bennük. Aztán a meditáció által pedig egyre többekben mégis. Elkezdik ezt a fajta Létezést „megízlelni". Ez egy fejlődési út. Az Önvaló(nk) ébredezése. Egyéni és Kollektív szinten. Persze ezek a fogalmak is pusztán az elmének egyfajta befogadása vagy értelmezése, mert ha az Isteni Lélekben már nem annyira van értelme a „befelé" vagy „kifelé" figyelésnek, akkor vajon, van-e értelme annak hogy Egyéni vagy Kollektív a fejlődés? Igen is, meg nem is. És valahogy így rakjuk össze magunkba ezt az egészet. Hogy létezik mindkettő értelmezés, és egyik sem. Nézzük újra a szemeket!

Szemlélő és Szemlélt

A meditációs fejlődés elején tehát érdemes ezt a „feloldódást" csukott szemmel próbálgatni. Szemlélni önmagunkban. Aztán minél inkább megy, annál inkább érdemes ezt az állapot „kiterjeszteni", a nyitott szemű létezésünk állapotára is. A meditáció közben nyissuk ki a szemünket, de tartsuk az állapotot. Ha tudunk, maradjunk benne ebben a „határtalanságban". A szemünk által új ingerek és benyomások érhetnek majd minket. Látjuk a szobát, vagy a meditációs termet. Akár embereket, vagy az ablakon kívül a „külvilág" ingereit. És akkor mi van? Az Isteni Erő csodálatos megnyílvánulásai ezek, amelyeket próbáljunk „csak" szemlélni. Attól hogy nyitva van a szemünk nem kell rajtuk gondolkodni. Nem kell elemezgetni, meg „reagálni" rájuk. Maradjunk az Isteni Csendességben. „Csak" hagyjuk hogy a kundalini áramoljon az egész testünkben, és nyitott szemmel figyeljük a „kül"világot. Ami valójában nincs is! Egy-ek vagyunk a világgal. Valójában önmagunkat szemléljük mindnenhol. Rajtunk keresztül pedig az Isteni szemléli ÖnÖnmagát. A Teremtés gyönyörűségét, szépségét és örömét. Eggyé válik a Szemlélő és a Szemlélt.

A Felébredt (Ön)Tudatunk egységben van a Nagy Isteni Kollektív Tudattal. Még ha ezt nem is így éljük át nagyon. Csak egy kicsit. Majd egyre jobban. Persze én sem vagyok mindig ebben így, ennyire mélyen és tisztán benne.

Meditáció egyénileg és kollektíven

Érdemes mindkettőt gyakorolni. Elősegítik a fejlődésünket. Azt hogy a figyelmünk erősödjön, és a meditatítv állapot megalapozódjon bennünk. Azt vettem észre magamon, hogy amikor intenzívebb élményeim voltak kollektív meditációkkor, az nagyon segítette az egyéni meditációs élményeimet is. Könnyebben tudtam aztán egyedül is mélyebb élményeket átélni.

Több mint 1000

Nemzetközi szemináriumok alkalmával, többször volt hogy akár 1000 emberrel is meditáltam. Persze ez sem garancia semmire. Volt hogy ilyenkor is nehezen ment. A bennem lévő feszültségek, akadályok, negaitvitások miatt. De a legtöbbször azért nagyon mély és szép élményeim voltak. Ilyenkor nagyon felerősödnek a vibrációk. „Isteni" emelkedettséget lehet érezni.

Néha csak a teljes szótlanság volt. A békességnek olyan kellemes állapota, amit a hétköznapokban el sem tudunk képzelni. Csak sejteni. Megtapasztalni a teljes vágytalanság állapotát, fantasztikus. Csak ültem benne az örömben, és teljesen kiürültem. Nem vágytam semmire. Éreztem nincs tovább. Legalábbis akkor és ott. Olyan boldogságban, békében, örömben és vágytalanságban ültem, amit előtte még nem tapasztaltam. Teljes elragadtatásban. Nem vágytam már semmire. Nem akartam semmit. Nem hiányzott semmi. Nem gondoltam senkire, rágondoltam mindenkire. Egy voltam az örömmel. Egy voltam mindenkivel. Nagyon erősek ezek az élmények.

Ezek már hosszabb meditációk. Volt hogy a program után még egyedül is folytattam a meditációt. Éreztem hogy a test „fárad". Már zsibbadt a térdem. De távoli volt. Nagyon távoli. Nem érintett meg. Éreztem, de nem voltam vele azonos. Csak az áramlás, csak a vibrációk. Teljesen kitöltötték a testemet, és feloldották a figyelmemet. A fizikai szintről, egy sokkal finomabb szint felé terelték. Nem az emberi nyűgök, vágyak, gondolatok és érzelmek borították be a lényemet, hanem az Isteni Megvilágosodása, és emelkedettsége. Amikor körbenézel ilyenkor, találkozik a tekinteted másokkal is. Látod hogy hasonló élményben van része. Aztán olyat is látsz, aki viszont továbbra is nyüglődik. 1000 emberrel meditál együtt több napon keresztül, mégis feszült. Néha pedig Te magad vagy feszült egy ilyen helyzetben. Igen, olyan is volt hogy én nyüglődtem. A vibrációk olyan mélyről hoznak fel negativitásokat a csakrákból,

olyan erős a kidolgozódás, amit nem bír az ember nyüglődés és feszültség nélkül átélni. Ilyen is van. Meg sok minden egyéb.

Hála

Volt hogy a hála érzett erősödött fel bennem nagyon ilyen találkozón. Olyan erős hálaérzett ébredt fel bennem Shri Mataji irányába, amit nehéz elmondani. Hála sok mindenért. És ennek erősödése egy idő után már talán nem is csak az enyém, hanem úgy érzem kollektív hála volt. Az emberiség köszönete. Olyan érzések ezek, amelyeket nagyon nehéz elképzelni. Olvashatunk sok mindenről. Nézhetünk erős érzelmekkel átitatott filmeket. Megélhetünk sok mindent az életben, de ezeket a mélyebb meditációs élményeket nehezen tudjuk elképzelni. Azért, mert nincs róla tapasztalatunk. Nincsenek élményszintű emlékeink.

Korlátok

A hétköznapi érzékeléseink korlátai közé vagyunk bezárva. Korlátozott a testi érzékelésünk. A gondolataink és az érzelmeink is. Az érzelmi világunk kimerül abban, hogy szeretjük a párunkat, a családunkat, a barátainkat és a háziállatainkat. Persze érzünk valamifajta érzelmeket a hazánk, a környezet, vagy az embertársaink iránt is, de ezek még elég korlátozott dolgok. Persze ezek is nagyon erősek tudnak lenni, de van ennél sokkal több is.

A gondolati érzékelésünk is szárnyalhat. Intellektuális világunk nagyon mélyen belemerülhet akár a tudományokba. Fantasztikus dolgokat lehet felfedezni. Gondolatainkkal varázslatos fantáziavilágokat építhetünk fel mesékben, mozikban, könyvekben, vagy a képzeletünkben. Rengeteg területen hasznosítjuk a gondolatainkat, de vajon hol vannak a korlátai? Hol vannak a határai? Mi van azon túl? Vagy mi van a Forrásában? Mik a gondolataink Forrásai? Honnan erednek, és hová folynak? Hová mennek, hová vezetnek? Mi célból születnek és honnan? Mi (vagy Ki) mozgatja őket? Azt hisszük mi magunk, pedig lehet hogy renegeteg cselekedetünk és gondolatunk, pusztán a kulturális és szociális környezetünk lenyomata és visszatükröződése. Szabad akarat? Hát persze.

De mi van, ha azt is csupán kaptuk valahonnan? Mindig el akarjuk dönteni (gondolatban) hogy valami fehér vagy fekete. De mi van ha egyszerre mindkettő? Vagy egyik sem? Mi van akkor, ha nem az a kérdés, hogy van-e szabad akarat vagy nincs? Előre eldöntetett Isteni Sorszerűség minden pillanatban vagy Szabad Akarat? Néha ez, néha az? Mikor melyik? És ki dönti el azt, hogy mikor melyik? Mi van akkor, ha nem az a kérdés hogy Szabad Akarat vagy sem, hanem talán mindkettő egyszerre? Vagy egyik sem? Hogyan fogjuk ezt fel ésszel? Hogyan éljük ezt át? Hogyan létezhet egymás mellett mindkettő?

Hogyan élhetjük ezt meg magunkban? Mi van akkor ha a két fogalom nem is létezik, pusztán az elménkkel próbáltuk magunknak valamiféle magyarázatot szolgáltatni, közben meg a valóság valami sokkal hatalmasabb még ennél is?

A sahaja jógából ismert, negativitásokkal terhelt baloldali energiacsatornával rendelkezőknek azt érdemes erősíteni magukban hogy igen is van Szabad Akarat. Fel kell ébredniük, és elindulniuk az „önálló" döntések és cselekvések „aktív" útján. A negativitásokkal terhelt jobboldali energiacsatornával rendelkezők általában pedig a túlzott „önállóságban", az egójuk által vezérelt gondolati világban élnek, ezért nekik inkább csökkenteni érdemes a „Szabad Akaratban" történő elveszetségüket. Nem véletlen hogy a csakrák azon (jobb) oldalai is nagyrészt arról szólnak, hogy nem „ÉN" vagyok a cselekvő, hanem valami nálam nagyobb erő. Míg a baloldalon a saját magunk mesteri elv-ét erősítjük, addig a jobboldalon, a nálunk is nagyobb Mester iránti (egó és önállóság-csillapító) alázatunkat fejezzük. És aztán a középsőcsatorna mentén történő emelkedésben valósulhat meg egyszerre mindkettő. A Szabad Akarat és az Isteni Sors egyesülése.

Tehát a fekete vagy fehér, eldöntendő kérdések válasza talán függhet attól is, hogy honnan nézzük. Balból? Jobbból? Aztán középről már egészen más választ és élményt nyújthatnak. „Felfelé" emelkedve meg talán már nincs is értelmük ezeknek a fogalmak. Hisz maga ez hogy „Szabad" az akarat, a megfogalmazás is abból indul ki, hogy valamitől mi „Szabad"-ok vagyunk, és nem megkötöttek. De kitől? Kire utalhat a megfogalmazás? Istenre? Sorsra? Ha a meditációban EGY –é válunk „velük", akkor van-e értelme még „szabadságról", „függetlenségről", vagy „megkötöttségről" beszélni? Ki szabad kitől? Ki függ kitől? Ki is valójában az a „ki"?

A testi, fizikai érzékelésünk korlátait is próbálgatja, feszegeti az emberiség. De ez kimerül holmi egó dícsőítésben fürdő, sportolói tevékenyégeknél. Még gyorsabban futunk, még messzebbre ugrunk, még nagyobb súlyt emelünk. stb. stb. Mire jó ez? Hová vezet ez? Mi ennek a forrása? Mi mozgat közben? Hogy a saját egónknak bebizonyítsuk milyen nagyszerűek vagyunk? Ez a nyugatias világ. Aztán megvan ennek a keleties verziója is. Furcsa erők és képességek birtokában lévő fakírok, harcművész papok, és egyéb furcsa szerzetek „mutatványos" tevékenysége. A testükből és a szellemükből olyan képességeket facsarnak ki, amelyek lehetnek „lenyűgözőek", de valójában kit nyűgöznek le? Kit nyűgöznek le bennük, vagy bennünk? Az egót vagy a lelket?

Befejezni vagy abbahagyni?

Különböző szakmákkal és munkakörökkel kapcsolatban hallottam ezt a mondást: - Ezt a munkát nem lehet befejezni, csak abbahagyni.

Azt jelenti, hogy sosincs vége. A munkaidő végén nem tudod se befejezni, se lezárni a projektet, csak ideiglenes abbahagyni. Elhagyod az irodát, majd másnap ugyanott folytatod. Amolyan soha véget nem érő történet. Mint egy kert, ami valójában sosincs kész. A kertészek vagy a kerttulajdonosok értik ezt. Egy kert, az sosincs „kész”. Talán a meditáció és a megvilágosodás is ilyen. Legalábbis az a verziója, amit mi most élünk át kollektíven itt a földön. Az önismeret és meditáció útján folyamatosan fejlődhetünk. Nem hinném hogy egyhamar „kész”-ek leszünk, és befejezzük ezt az „út” –at, ezt a „projekt” –et. Van hová fejlődnünk.

Leteszem a tollat

Hasonlóképpen vagyok ezzel a könyvvel is. Ezt nem lehet befejezni, csupán egy időre abbahagyni. Rengeteget írhatnék még. Csakrákkal kapcsolatos felismerésekről akár. Vagy magáról az alapító Mesterről, Shri Matajiról. Sok-sok mindenről. Most inkább mégis abbahagyom. Talán majd később folytatom. A sok szöveg közt néha jobb a csend. Egyelőre az élmények és a felismerések beszámolója ennyi. Később majd talán folytatódik. Most abbahagyom.